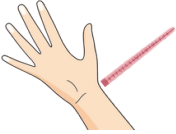


# Péče o jizvu po operaci prsou

## 1.-2. TÝDEN PO OPERACI

V tomto období bude rána fixována stehy. S cílenou péčí o jizvu vyčkejte do doby vytažení stehů a kontroly lékařem.



### JEMNĚ SE DOTÝKEJTE A PRODÝCHÁVEJTE OPEROVANOU OBLAST I OKOLÍ

Začněte už v době překrytí sterilním krytím a pokračujte i po jeho sejmutí, provádějte několikrát denně.



### FIXUJTE RÁNU

Při kašli, kýchání, prudkých pohybech.



### UDRŽUJTE RÁNU V ČISTOTĚ

Po umytí sprchou opatrně osušte bavlněným či papírovým ručníkem.



Zkuste se narovnat, nehrbte se.



### NOSTE VOLNÉ BAVLNĚNÉ OBLEČENÍ

Pozor na kostice podprsenky, úzká ramínka, uplé rukávy, vyhněte se syntetickým materiálům.



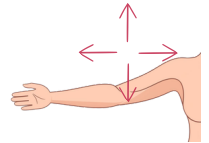
### NENOSTE ŠPERKY

Na končetině operované strany nenoste prsteny, náramky, hodinky, vyvarujte se taškám přes rameno.



### NEPŘETĚŽUJTE KONČETINU OPEROVANÉ STRANY

Min. 3 měsíce od operace.



### POSTUPNĚ ROZHÝBEJTE RAMENO I HRUDNÍK DO VŠECH SMĚRŮ

Pohyb nesmí vyvolávat ostrou bolest.



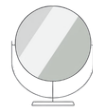
### PŘI HOREČCE ZBYSTRĚTE

Při horečce (38°C), zarudnutí, pálení, otoku či přítomnosti tekutiny v ráně, vyhledejte lékaře.



### DBEJTE ZVÝŠENÉ POZORNOSTI DROBNÝM ODĚRKÁM, ŠKRÁBNUTÍ ČI ŘÍZNUTÍ

Při manikúře, domácích i venkovních pracích, v případě potřeby chraňte ruce ochrannými rukavicemi, při poranění ránu ihned vydezinfikujte.

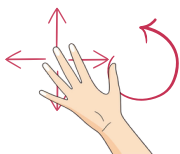


### POSTUPNĚ SE SEZNAMUJTE SE SVOJÍ JIZVOU

### 3.-4. TÝDEN PO OPERACI

Období po vytažení stehů. S cílenou péčí o jizvy začněte ve chvíli, kdy jizva není výrazně zarudlá, nepálí ani nehnisá.

Nadále pokračujte v předchozích bodech z 1.-2. týdne.



#### PROVÁDĚJTE JEMNOU PLOŠNOU MASÁŽ JIZVY A OKOLÍ (HRUDNÍKŮ I PAŽE)

Plošnými krouživými pohyby, protažením tkáně všemi směry, provádějte několikrát denně, min. po dobu 2 měsíců.



#### PROMAZÁVEJTE JIZVU

Neparfemovaným hydratačním krémem, mastí, gelem.



#### NEMASÍRUJTE HRUBĚ

Neprovádějte tlakovou masáž, neroztahujte jizvu od sebe.



#### CHRAŇTE JIZVU I OPEROVANOU KONČETINU OPEROVANÉ STRANY PŘED SLUNCEM I CHLADEM

Min. 6 měsíců, neurčí-li lékař jinak.

### 4.-5. TÝDEN PO OPERACI

Pokračujte v předchozích bodech z 3.-4. týdne.



#### PROTAHUJTE JIZVU

Přidejte podélné protažení jizvy.



#### NÁPLASTI

Můžete využít i cross-tape či silikonové náplasti.



#### TĚŽKÁ BŘEMENA

Na plné zatížení ve všech směrech bude tkáň připravena po 4 měsících od operace.



#### KOMPLIKACE

Při pocitu zvýšené únavy, tíhy, přítomného otoku končetiny nebo při pocitech brnění, přítomných elektrických výbojů či struny, vyhledejte odborníka (lékař, fyzioterapeut).

**V případě jakýchkoliv nejasností vyhledejte odborníka a vše s ním zkonzultujte.**  
**Nestyďte se klást i méně příjemné otázky.**

Autorský kolektiv KGPN a RHK FN Brno:

Mgr. Marika Bajerová  
Mgr. Kristýna Kučerová  
Bc. Anna Kubeková  
prof. MUDr. Vit Weinberger, Ph.D.  
MUDr. Ivana Meixnerová

Inspirováno Mgr. Petrou Holubovou  
[www.onkofyzio.cz](http://www.onkofyzio.cz)

Hledáte sdílení, podporu?

Využijte možnosti opory v rámci pacientských organizací:



• BELLIS •



aliance

Edukační materiál pro vás vyhotovil:

